

NO.1



すみだ いきいきプラザ

月だより 2025年2月号

毎月 15 日発行

2025年5月の貸室・3月分の講座のお申し込みは

2月3日(月)開始

貸室については、ホームページもご覧ください

申し込み受付時間 9:00~17:30

ホームページ

<https://www.foryou.or.jp/corp2/sumidaikiiki/>



いきいきプラザについて

開館時間: 9:00~21:00

休館日: 毎月第3水曜日(祝日の場合は翌日)

年未年始(12月29日~1月3日)

いきいきプラザご利用について

当館の利用には、ご登録をお願いします(無料)

いつでも、どなたでもご登録ができます

ご住所の確認ができるものをご持参ください

サークル発表会2025

2月23日(日)10:00~16:00

サークルの皆様の日頃の成果をぜひご覧ください。

お茶会・血管年齢測定会・ボードゲームなど各種体験もできます。

スタンプラリーに参加すると先着50名様にお菓子の詰め合わせをプレゼント!

【キッズコーナー】

野菊の会(お茶会)	10:00~11:00
リコーダーアンサンブル奏	13:00~13:30
アロハスマイル	13:45~14:00
コーラス倶楽部	14:15~14:45



【和室】

ボードゲーム大会	10:00~11:00
ナガラフィットネス	13:00~14:00
盆踊り	14:15~14:45
盆踊り(民謡)	15:00~15:30



【グループ活動室1】

血管年齢測定会	10:00~15:00
---------	-------------



【交流活動室】

ピーチクぱーちく	14:00~15:30
----------	-------------



【展示サークル】

木木会	廊下(トレーニング室横)
曳舟川短歌会	グループ活動室2
瑤友会	交流活動室
絵手紙	グループ活動室1
きらめき書道	廊下(更衣室向かい)
折り紙教室	廊下(更衣室側)



※当日交流活動室を休憩室としてご利用できます
10:00~13:30



お茶会・ボードゲームにご参加希望の方は事前にお申し込みが必要です。

詳細は館内掲示をご確認・または職員へお尋ねください。

ゲームdeブレイクタイム


2月13日(木)14:00~16:00

会場: 交流活動室 定員: 8名(先着)

テレビに繋いで人気のゲームを体験しましょう!

いきいきカフェと同時開催となります

お茶菓子(100円)を嗜みながら参加もできます

申込: 1月16日(木)~

それぞれのご自宅に合った 防災のおはなし


2月5日(水)10:00~11:30

会場: 交流活動室 定員20名(先着)

講師: 篠崎 司典氏

いざという時の心掛けに関するお話しが聞けます

申込: 1月14日(火)~

当館主催定期講座(要予約)



会食会

毎週木曜日 12:00~13:00
会場:交流活動室 定員:16名
費用:600円(当日支払い)
おひとり月2回まで申込可
(定員に達しない場合は3回目も可)
メニューは館内に掲示中

3月分申込:2月3日(月)~
2月3日(月)の午前中は電話でのみ申込み可

みんなで食堂



第4金曜日 17:30~18:30
会場:交流活動室
定員:大人・16歳以下 各10名
費用:500円(当日支払い)16歳以下無料
メニュー:カレーライス
みんなで学習と合わせてご利用も可

3月分申込:2月3日(月)~



長寿マッサージ

第2・4水曜日
12:30~15:30 (おひとり30分)
会場:和室 定員:4名(抽選)
対象:60歳以上の墨田区民
日にち指定 時間の指定不可

3月分申込期間:2月3日(月)~10日(月)
発表:当選者のみ2月15日(土)~電話連絡

昭和歌謡の会



第1・4木曜日 14:30~16:00
会場:交流活動室 定員:各20名
昭和の流行歌や唱歌など 懐かしい名曲を
ボランティアの方のピアノ演奏やカラオケに
合わせてみんなで歌います

2月27日(木)分申込:2月6日(木)~
3月6日(木)分申込:2月27日(木)~



トレーニング初回講習

第2月曜日 14:40~16:00
第4木曜日 10:40~12:00
会場:トレーニング室 定員:5名
トレーニングを始められる方、久々に参加さ
れる方はご参加ください

申込:常時



お楽しみタイム

第1水曜日 13:00~14:30
会場:交流活動室 定員:内容による
毎月手作りや演芸など
様々な楽しい活動を企画します
館内に掲示しますのでお楽しみに

※2月は縫わないキャンディーケースを作ります

3月分申込:後日掲示でご案内します



お茶会

第1木曜日 ①10:30~②10:50~
会場:キッズコーナー 定員:各回8名
費用:300円(当日払い) お菓子付き
お抹茶でゆったり気分を味わいましょう

3月分申込:2月6日(木)~

トレーニング室時間表

各開始時間の5~10分前に入室してください

月 ～ 金	9:10 ～ 10:25	10:40 ～ 11:55	13:10 ～ 14:25	14:40 ～ 15:55
	利用料:220 円 60歳以上は無料			
土 ・ 日	9:10～11:40		13:10～15:40	
	利用料:220 円			

当館主催定期講座(予約不要 直接お越しください)



輪投げ

毎週月曜日 9:00~11:30
毎週火曜日 13:00~15:00
毎週金曜日 9:00~11:30
会場:キッズコーナー
動きやすい服装でご参加ください



囲碁将棋

第1・2・3・4火曜日 10:00~12:00
第1木曜日 13:00~16:00
第2・3・4木曜日 10:00~16:00
第1・2・3・4土曜日 10:00~16:00
会場:キッズコーナー



きらめきシネマ

第3日曜日 9:30~(120分程度)
会場:交流活動室
ちょっと懐かしい映画をご覧ください
映画のタイトルは職員にお尋ねください



折り紙サロン

毎週土曜日 10:00~11:00
会場:交流活動室
作品を決めて講師と一緒に折り紙を作ります
初めての方でもお気軽にご参加ください

盆踊り



第1・3月曜日 13:00~14:00
会場:キッズコーナー
第2・4火曜日 13:00~14:00
毎週金曜日 13:00~14:00
会場:和室
動きやすい服装でご参加ください

カラオケ



毎週月曜日 10:00~11:45
第1・3火曜日 13:00~14:00
第2・4水曜日 10:00~11:45
会場:和室 定員:各20名
開始5~10分前に歌唱順を抽選



いきプラ体操

※2月23日(日)は
お休みです

月曜日~土曜日 9:15~9:45
会場:ラウンジ
毎週日曜日 15:00~16:00
会場:和室またはキッズコーナー
職員が行う体操の時間です
普段着でお気軽にご参加ください

みんなで学習



毎月第4金曜日 16:30~20:00
キッズコーナー・和室を開放
パソコン使用 OK 無料 Wi-Fi あり。
『みんなで食堂』と合わせてご利用もできます
小さなお子様は保護者の方と一緒にお願いします

いきいきカフェ

※ゲームdeブレイクタイム
と同時開催です

第2木曜日 14:00~16:00
会場:交流活動室
費用:100円(当日お支払い)
コーヒーとお菓子が付きます



《活動報告》



12月14日(土)クリスマスコンサート



今回は MORIMUSIC 様にお越し頂きました。
三味線、太鼓、ギター演奏をしながら昭和歌謡、
クリスマスソング、演歌、民謡の披露に参加者も
一緒に歌いながら、楽しむことができました。
あっという間の 1 時間で2024年の締めくくり
にふさわしい素敵なコンサートとなりました。



フレッシュ体操

2月1日・15日・3月1日・15日(土)

15:30~16:30 会場:和室

定員:15名(抽選) 講師:島田 理恵氏
タオルやボールを使用しての体操です

申込:1月18日(土)まで

発表:当選者のみ1月21日(火)~電話連絡

予告

2025年前期(4月~9月)
健康体操・健康麻雀



往復はがきでの申し込みになります
詳細は墨田区報『すみだ』2月1日発行号
でご確認ください。



募集開始:2月1日(土)~

豆まき会



2月2日(日)11:00~11:30
会場:交流活動室 定員:10名程度
今年の節分は2月2日です。
豆まきをして無病息災を願いましょう!

申込:不要

無料

看護師の健康相談

毎週月・火・木曜日(祝日除く)
10:00~15:30

会場:ラウンジまたはトレーニング室



健康について気になることがあり
ましたらお気軽にご相談ください

いきいきプラザ アクセス

電車:東武亀戸線「小村井駅」より 徒歩 11 分

都バス:里 22 亀戸⇨日暮里
「立花一丁目」停留所下車 徒歩 11 分

門 33 亀戸⇨豊海水産埠頭
「福神橋」停留所下車 徒歩 8 分
「柳島」停留所下車 徒歩 8 分

錦 37 錦糸町⇨青戸車庫
「押上三丁目」停留所下車 徒歩 10 分

区内循環バス 北東部ルート
「緑と花の学習園・香取神社入り口」停留所下車
徒歩 7 分



お申し込み・お問い合わせ 墨田区 いきいきプラザ

指定管理者:社会福祉法人 奉優会

住所:東京都墨田区文花一丁目 32 番 2 号 電話:03-3618-0961

FAX:03-3618-0962 メールアドレス:sumida-ikiiki@foryou.or.jp